

# NĀMA-RŪPA

## Quand l'illimité prend noms et formes



Quel est le propre de l'homme ? Certains mettront en avant sa faculté de créer, d'autres celle de penser. Le langage organisé qui est le sien, reflet de la pensée, apparaît lui aussi comme une particularité humaine. Que permet au juste le langage ? Le langage rend-il compte de la réalité ou au contraire la crée-t-il ? Puissance de persuasion, outil pour agir sur le monde, le langage a fasciné aussi bien les Anciens de l'Inde que nos chercheurs modernes. Et ces deux mondes, éloignés à la fois par l'espace et par le temps semblent aujourd'hui se retrouver.

Dès l'époque des Upanisad, l'être humain s'interroge sur la notion de réalité. Les mots qu'il utilise sont-ils la réalité ou une convention symbolique ? On pressent la puissance de la vibration, mais le sens véhicule-t-il lui aussi une réalité fiable ? Assez vite, il va réaliser que le langage est une arme à double tranchant. Les mots lui permettent certes d'avoir un impact sur le monde, de s'en saisir – la parole étant le reflet de la pensée. Mais elle lui cache en même temps l'unité fondamentale du monde. En étiquetant les objets, en les nommant, l'homme vient mettre des limites à l'illimité – et ce processus s'appelle *māyā*<sup>1</sup>.

Tant que la pensée discursive n'intervient pas, l'être humain vit dans la perception directe et une de la réalité (*paramārtika*). La parole fait intervenir classifications, découpages, interprétations, comparaisons : elle crée une représentation partielle (*vyahārika*) de la totalité, risquant de figer ce qui naturellement était fluide. Si l'on n'est pas attentif, le langage peut s'avérer un grand vecteur de méconnaissance. Est-ce que nous croyons ce que nous lisons dans les journaux ? Quand quelqu'un nous décrit une autre personne en termes élogieux ou pas, la croyons-nous ? Regardons-nous notre environnement en termes d'objets

---

<sup>1</sup> La racine MĀ- signifie 'mesurer'.

séparés ? Si vous répondez oui à ces questions, alors bienvenue dans le monde de *nāma-rūpa*. L'habitude de percevoir ce qui nous entoure en termes de noms (*nāma*) et de formes (*rūpa*) a totalement coloré notre appréhension de la réalité. Croyances, opinions, valeurs morales, tout cela se déroule à l'intérieur du complexe *nāma-rūpa*.

### **Les vertus du langage**

La parole était considérée chez les Anciens comme un outil de connaissance. L'approche de Platon dite 'maïeutique' consistait à faire surgir l'investigation au moyen de questions et de liens logiques. Le but était de faire prendre conscience de quelque chose à son interlocuteur. Le langage dans ce cas crée la représentation. Dans la rhétorique d'Aristote, il s'agissait de faire apparaître failles et contradictions dans le discours et les arguments de l'interlocuteur. Ici encore, le langage est créateur de sens. Au cours de l'Histoire dans le domaine de la physique notamment, de nombreuses théories ont vu le jour, fondées sur le raisonnement logique, qui ont été confirmées ensuite par l'observation. Ces hypothèses ont gagné leurs lettres de noblesse quand elles ont pu être confirmées par l'expérience et donc par la validation sensorielle. Mais l'intuition fondée sur la logique langagière était juste.

Rarement neutre, la parole est capable d'induire l'expérience sensorielle : en lisant un texte, nous construisons un sens personnel à travers les images qu'il nous fait évoquer. En acquérant davantage de nuances lexicales, nous enrichissons notre expérience, parce que le verbal permet la prise de conscience. Mais l'inverse est vrai aussi: un vocabulaire pauvre entraîne une limitation de l'expression ainsi qu'une pauvreté d'expériences sensorielles. Ne pouvoir dire que "je suis bien" ou "je ne suis pas bien" signifie être l'otage de ses propres émotions parce que l'on n'a aucun moyen linguistique de comprendre ni de modifier ses états d'âme.

Les mots créent l'expérience, mais permettent aussi de s'en détacher: leur fonction symbolique permet de prendre distance d'un événement. La psychanalyse présuppose d'ailleurs que l'expression d'un problème liée à une prise de conscience peut avoir un effet thérapeutique. Certains de nos tourments prennent un aspect moins désagréable dès l'instant où nous sommes capables de les exprimer. L'expérience est immédiatement traitée par la banque de données de la mémoire en fonction des catégories de *nāma-rūpa* qui nous sont propres. Chacune de nos croyances par conséquent et même nos souvenirs, ne correspondent pas au Réel, mais ils sont une construction née de la rencontre entre l'événement et le contenu de notre psychisme. Si nous passons d'une représentation mentale à une autre, la charge émotionnelle de l'événement se modifie. On peut donc utiliser le langage et la pensée pour se transformer, comme le confirment de

nombreuses formes de thérapies modernes. Mais ce changement intérieur aura lieu sous les auspices du mental et la tradition nous invite à un autre type de changement, plus radical parce qu'il va défier *nāma-rūpa*. Le langage a beau être un outil de libération thérapeutique, il peut être aussi un obstacle à la perception de la chose en soi. Or, le vedānta comme le yoga sont en quête du Réel le plus pur.

### **L'état sans mental est-il possible ?**

La philosophie indienne, avec *nāma-rūpa*, suggère hardiment qu'il est possible d'orienter l'activité cérébrale vers une saisie non mentale de la réalité - entendez non langagière. Quand nos psychologies excellent à décrire et à décrypter le fonctionnement complexe du psychisme, la tradition indienne suppose qu'il est possible de sortir du programme usuel, non en utilisant les rouages inhérents au mental, mais en passant par un autre chemin. La tradition s'intéresse aussi bien sûr au *citta*<sup>2</sup> et à ses variations mais pour mieux permettre l'émergence de l'état sans pensée.

Quitter le mode mental ne signifie pas pour autant que l'activité cérébrale serait arrêtée. Il s'agit plutôt de rééduquer le fonctionnement du cerveau. En ligne de mire la faculté de faire taire l'activité automatique du cortex frontal ; et celle de conjuguer certaines aires cérébrales, à les faire travailler de concert. Les études scientifiques réalisées sur des méditants tibétains montrent l'apparition d'ondes gamma, très rares, qui se caractérisent notamment par une activité cérébrale très unie. Au lieu d'avoir des taches d'activité disséminées ici et là sur les IRM, on observe l'apparition d'une seule zone d'activité épousant les deux hémisphères et chevauchant les divers lobes cérébraux.

Ce « mental sans mental » selon l'expression de la Hatha-yoga-pradīpikā (*manonmani*) correspondrait à un mode d'appréhension du réel différent de *nāma-rūpa*. Nous seuls sommes les artistes de ce mûrissement, fruit du travail sur soi, de l'ardeur mise au service de l'alchimie intérieure.

### **Sortir du paradoxe**

Il n'y aurait pas de *līlā*, le jeu du Vivant, sans la magie du multiple, sans le support de *nāma-rūpa* ! C'est que l'expérience sensible est rendue possible par l'apparition de la diversité (*rūpa*). Simultanément la conscience humaine se développe grâce à la parole (*nāma*). C'est ce qui justifie l'usage des mots pour parvenir à une connaissance qui petit à petit se dégage de l'intellect. Le dialogue, l'étude des textes, le raisonnement logique font partie du cheminement. Les moyens de

---

<sup>2</sup> Le psychisme.

connaissance valables (*pramāna*) intègrent le langage tout en le limitant à sa fonction d'indiquer l'absolu : la parole et les textes traditionnels (*śabda* pour les advaitin, *āgama* pour les yogin) ont pour fonction de dégager le pratiquant de l'obscurité. Piégé cependant est celui qui s'attache à l'érudition et au savoir. En effet, de nouvelles identifications peuvent en découler, nouveaux systèmes de pensée qui tout subtils qu'ils soient, s'appuient sur les mêmes mécanismes sous-jacents. Toute connaissance, au sens advaitique, a pour but de favoriser le passage au Sans-nom et au Sans-forme.

Dans tous les cas, l'Inde considère que les conclusions que l'on tire, justes ou fausses, sont teintées par le complexe *nāma-rūpa*. Elles se produisent à l'intérieur même du fonctionnement mental inné. L'acquisition d'un nouveau mode de fonctionnement n'en invalide pas forcément les constats, mais elle en limite la portée. Chaque pensée est une onde électromagnétique dont nous ne percevons habituellement que le produit. Le mode non mental s'attache aux dessous du psychisme, à sa nature énergétique. De ce fait, il peut percevoir les pensées avant qu'elles ne soient écloses. Il faut une immense disponibilité et une grande persévérance dans la pratique pour que l'hypertrophie langagière s'apaise et que le cerveau apprenne à laisser émerger un état qui ne découpe plus le Réel et s'ouvre à l'inconnu.

Mais ces lignes encore sont écrites grâce à *nāma-rūpa*. Pour celui qui a traversé le fleuve des mots et des formes, il n'y a plus que ce silence où l'énergie du Vivant est libre de se mouvoir. Absorption calme et tranquille ; brèche où s'invite l'Inattendu. A chacun de ses tressaillements, une vague de béatitude envahit la conscience. Et si *nāma-rūpa*, malgré son génie et son importance au cœur de l'évolution, doit être contourné, c'est précisément pour que cette joie originelle puisse chanter dans nos cellules.

On ne renonce pas à *nāma-rūpa* mais on ne le subit plus comme seul mode d'appréhension de la réalité. Le grand art consiste à être dans les deux. Si nous pouvons voir les noms comme des noms et les formes comme des formes, c'est-à-dire simplement l'émergence de *cela* qui est au-delà, nous sortons du piège.

*Anoula Sifonios*  
*Photo Johan Vermeylen*

*Article paru dans les Cahiers du Yoga n°4, janvier-avril 2010*